

**Table 1: Examples of High-Fat Foods and Their Substitutes**

<b>High-Fat Food</b>				<b>Low-Fat Option</b>			
<b>Food</b>	<b>Serving Size</b>	<b>Calories</b>	<b>Fat (g)</b>	<b>Food</b>	<b>Serving Size</b>	<b>Calories</b>	<b>Fat (g)</b>
Huevos revueltos con leche y salchichas	2 huevos 4 salchichas	393	<b>31</b>	Tortilla/Omelette de clara de huevo con ajíes/pimientos y queso “cheddar”	2 claras de huevos ¼ taza de ají/pimiento verde 2 cucharadas de queso bajo en grasa	96	<b>5</b>
Hamburguesa Big Mac de McDonald	1 “Big Mac”	540	<b>29</b>	Un sandwich the pollo a la parrilla de McDonald’s Sin mayonesa	1 sandwich	331	<b>7</b>
Galletitas con trocitos de chocolate	2 galletitas	110	<b>5</b>	Galletitas Maria de Goya	5 galletitas	110	<b>2.5</b>
Papas fritas de McDonald	1 grande	500	<b>25</b>	Papas fritas de McDonald	1 orden pequeña	230	<b>11</b>
Papa horneada con tocino/pancetta y queso de Wendy	1 papa	450	<b>13</b>	Una papa con salsa agria baja en grasa de Wendy	1 papa 2 cucharadas de crema agria	300	<b>0.5</b>
Jamón rebanado (embutido)	4 rebanadas	208	<b>12</b>	Jamón de pavo curado en miel	4 rebanadas	100	<b>3</b>

Rev 11/15/10



**NJ SNAP - Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del programa SNAP  
visite [www.njsnap.org](http://www.njsnap.org)

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: [www.njhelps.org](http://www.njhelps.org) o para más información dirijase a [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.



Food	Serving Size	Calories	Fat (g)	Food	Serving Size	Calories	Fat (g)
chili con carne	1 taza	340	<b>16</b>	Chili sin carne	1 taza	220	<b>3</b>
Pollo frito con piel	3.5 oz	268	<b>17</b>	Pollo asado sin la piel	3.5 oz	170	<b>4.5</b>
Leche entera	1 taza	150	<b>8</b>	Leche descremada	1 taza	80	<b>0</b>
Trocitos de pescado (fish sticks)	6 trocitos (de 5 a 6 oz.)	456	<b>18</b>	Pescado "flounder" horneado	6 oz.	198	<b>2.6</b>
Arroz blanco cocido en agua y aceite	1 taza	333	<b>9</b>	Arroz blanco cocido en agua	1 taza	264	<b>1</b>
Helado	1 taza	386	<b>24</b>	Yogur congelado	1 taza	230	<b>8</b>

Rev 11/15/10

Table values were taken from Bowes & Church's Food Values of Portions Commonly Used, 16<sup>th</sup> ed., by Jean A. T. Pennington. Calories and fat values were averaged. McDonald's values were taken from the Nutrition Facts section of the website, [www.mcdonalds.com](http://www.mcdonalds.com).



**NJ SNAP - Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del programa SNAP  
visite [www.njsnap.org](http://www.njsnap.org)

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: [www.njhelps.org](http://www.njhelps.org) o para más información dirijase a [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

**RUTGERS**  
New Jersey Agricultural  
Experiment Station

# Afuera Con La Grasa

## Su Guía Para Consumir Menos Grasa

La siguiente tabla le indica la cantidad máxima de grasa y calorías que debe consumir diariamente. La cantidad está basada en su género (sexo) y su nivel de actividad.\*

<b>Consumo Diario de Grasas y Calorías</b>
<b>Hombres Activos</b> 87-93 gramos de grasa 2600-2800 calorías
<b>La Mayoría de los Hombres/Mujeres Activas</b> 67-73 gramos de grasa 2000-2200 calorías
<b>La Mayoría de las Mujeres/Personas Mayores de Edad</b> 53-60 gramos de grasa 1600-1800 calorías

Lea “Los Datos de Nutrición” en las etiquetas de los alimentos para saber el consumo total de grasa en su dieta!

\*Hay otras cosas que pueden afectar la cantidad de grasa y calorías que usted debe consumir diariamente. Si usted es extremadamente alto o bajo, es muy atlético, o tiene una condición médica seria, la cantidad de grasa y calorías que usted necesita pueden ser diferentes. Si usted desea saber la cantidad exacta que puede consumir, consulte a su médico o dietista.



**NJ SNAP - Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: [www.njhelps.org](http://www.njhelps.org); o para más información diríjase a [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP  
visite [www.njsnap.org](http://www.njsnap.org)

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

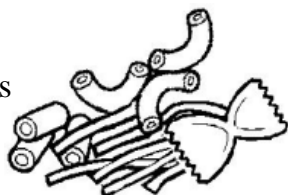
**RUTGERS**  
New Jersey Agricultural  
Experiment Station

# Maneras Fáciles Para Consumir Menos Grasa

Use las siguientes sugerencias para reducir la grasa poco a poco. Aún reduciendo la grasa en pequeñas cantidades, con el tiempo ud. podrá ver los resultados.

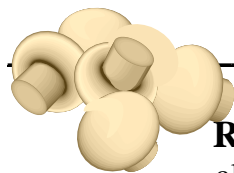
**Engrase** el sartén con aceite en aerosol en lugar de mantequilla, margarina, o aceite.

**Añada** frijoles a las sopas, al chili, y a las cazuelas en lugar de carnes de res y cerdo altas en grasa.



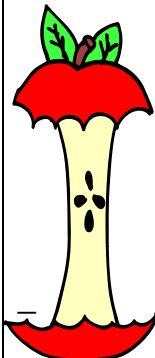
**Pruebe** productos marcados bajos en grasa o sin grasa, como leche, aderezos para ensaladas, queso crema, crema agria, mantequilla de maní y mayonesa.

**Ordene** pizza con vegetales en lugar de pepperoni, chorizo, o queso adicional.



**Reemplaze** alimentos altos en grasa con frutas y vegetales. Las frutas y los vegetales son altos en vitaminas y minerales y bajos en grasa.

**Limite** los aderezos altos en grasa. Por ejemplo, reduzca el consumo de aderezos de ensalada, mayonesa, mantequilla, crema agria, y salsas o úselos con menos frecuencia.



**Disminuya** las meriendas altas en grasa, como papitas fritas, bizcochitos, galletitas y helados. Disfrute meriendas bajas en grasa como frutas, vegetales, y yogur congelado.

**Quite** la grasa y la piel de las aves y carnes.

**Añada** frutas y cereales fríos o calientes a su desayuno.

**Limite** las porciones de chorizo/salchichas, tocino, huevos, y papa rallada frita (hash browns) que usted come.



**Limite** las comidas fritas como las papas y el pollo frito. Coma estos alimentos de vez en cuando. Cocine al horno o a la parrilla alimentos como el pollo, el pescado, y las papas dulces/batatas/boniatos en vez de freírlos



**NJ SNAP - Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: [www.njhelps.org](http://www.njhelps.org); o para más información dirjase a [www.fns.usda.gov/isp](http://www.fns.usda.gov/isp). USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP  
visite [www.njsnap.org](http://www.njsnap.org)

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

**RUTGERS**  
New Jersey Agricultural  
Experiment Station

## ¿Que Puedo Hacer Para Reducir El Consumo de Grasa?

Pequeños cambios en su dieta pueden hacer una GRAN diferencia para reducir el consumo de grasa:

Categorías de Cambio	Ejemplos	Sus Metas
Disminuya los aderezos altos en grasa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evite aderezos para ensaladas altos en grasa, mantequilla y salsas cocidas (gravies). Reemplácelos con productos bajos en grasa o sin grasa.</li> </ul>	
Disminuya las meriendas altas en grasa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coma menos papitas fritas, galletitas, bizcochitos (pastelitos) y helados.</li> </ul>	
Disminuya las grasas cuando cocine.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Use aceite en aerosol en lugar de aceite en botella.</li> <li>Coma menos comidas fritas, como papas fritas y pollo frito.</li> </ul>	
Reemplace carnes altas en grasa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reemplace carnes altas en grasa al preparar salsas, chilis y guisados y use en su lugar arroz, fideos o frijoles/habichuelas secas.</li> </ul>	
Use productos bajos en grasa o sin grasa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Use mostaza, salsas de BBQ y salsa de tomate en lugar de mayonesa.</li> <li>Escoja leche sin grasa y mayonesa, queso, y aderezos para ensaladas bajos en grasa.</li> </ul>	
Cambie su desayuno.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coma más cereales con leche o tostadas y frutas, en lugar tocino/ tocineta, salchicha/chorizo, y “donuts.”</li> <li>Reemplace la mantequilla y el queso crema con jalea o mermelada.</li> </ul>	
Escoja aves y carnes magras (bajas en grasa).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Escoja cortes de carne bajos en grasa, como el lomo de res.</li> <li>Quítele toda la grasa visible a las carnes y aves.</li> <li>Escoja la carne blanca de aves en lugar de la carne oscura.</li> <li>Quítele la piel a las aves.</li> </ul>	
Escoja pescado en lugar de carnes y aves.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coma pescado 2 o 3 veces a la semana.</li> <li>Limite las frituras. Elija el método de hornear o asar.</li> </ul>	
Reemplace alimentos altos en grasa con frutas y vegetales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coma zanahorias, apio y trozos de pimiento como merienda.</li> <li>Escoja una fruta para una merienda rápida y baja en grasa.</li> </ul>	



**NJ SNAP - Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: [www.njhelps.org](http://www.njhelps.org); o para más información diríjase a [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP  
visite [www.njsnap.org](http://www.njsnap.org)

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

**RUTGERS**  
New Jersey Agricultural  
Experiment Station